suavinex®

ES ROBOT PARA LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

- **PRESENTACIÓN DEL ROBOT DE COCINA LINK™** 2
- **CONTENIDO DE LA CAJA** 3
- **COMPONENTES** 4
- **CONSEJOS** 5 - 6
- **MODO DE EMPLEO** 7
- **COCER (COCINAR AL VAPOR)** 9
- **ENVASAR AL VACÍO** 10
- **BATIR-TRITURAR** 11
- **ESTERILIZAR, CALENTAR O DESCONGELAR** 12
- **INDICACIONES PARA EL USUARIO** 13
- **ADVERTENCIAS** 13
- **FICHA TÉCNICA** 13
- **DOSIS DE AGUA** 14

· PRESENTACIÓN DEL ROBOT DE COCINA LINK™

El Robot de cocina Link™ es el electrodoméstico ideal para alimentar de forma saludable a los bebés y niños.
Las principales funciones del Robot de cocina Link™ son:

COCER (COCINAR AL VAPOR)

ENVASAR AL VACÍO

TRITURAR

ESTERILIZAR

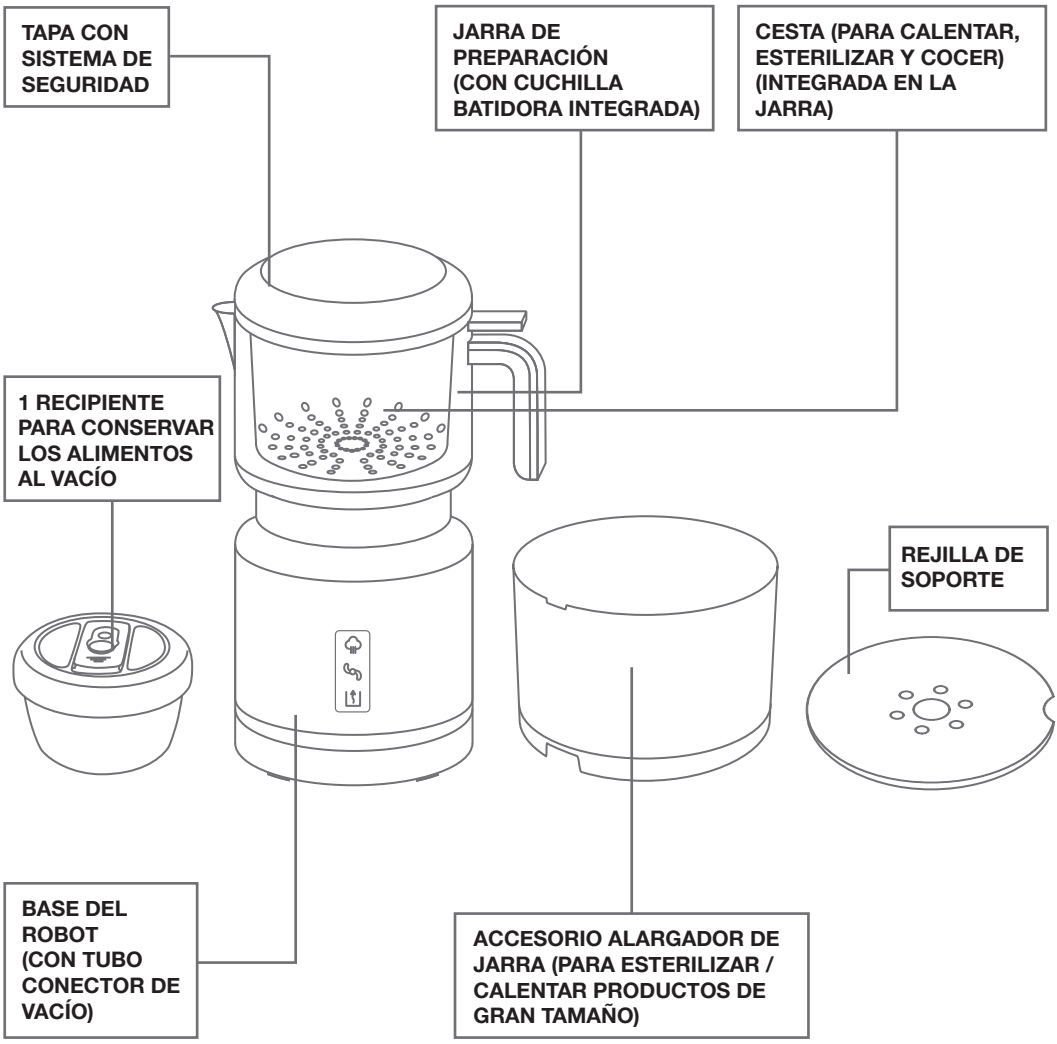
CALENTAR

DESCONGELAR

El Robot de cocina Link™ además de ayudar en las tareas de preparación de las comidas desde su inicio hasta su final, con la opción de **Envasado al vacío**, permite mantener los principios nutritivos y conservar las propiedades organolépticas de los alimentos.

Es el primer robot especializado para bebés y niños que permite cocinar **1 o 2 raciones a la vez, (máx. 600 gr.)** y envasarlas individualmente al vacío. Además permite esterilizar y **calentar biberones y recipientes (de 1 a 3 según tamaños)**. Ideal para hijos únicos, hermanos gemelos o de edades próximas.

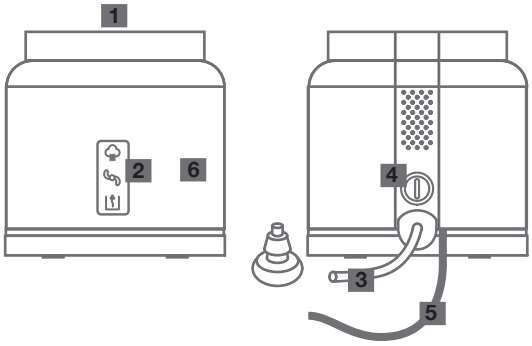
· CONTENIDO DE LA CAJA


TAPA CON SISTEMA DE SEGURIDAD
JARRA DE PREPARACIÓN (CON CUCHILLA BATIDORA INTEGRADA)
CESTA (PARA CALENTAR, ESTERILIZAR Y COCER) (INTEGRADA EN LA JARRA)
1 RECIPIENTE PARA CONSERVAR LOS ALIMENTOS AL VACÍO
REJILLA DE SOPORTE
BASE DEL ROBOT (CON TUBO CONECTOR DE VACÍO)
ACCESORIO ALARGADOR DE JARRA (PARA ESTERILIZAR / CALENTAR PRODUCTOS DE GRAN TAMAÑO)

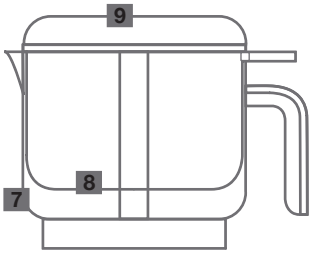
· COMPONENTES

El Robot de cocina Link™ está formado por distintos elementos que, combinados entre sí, permitirán su buen funcionamiento:

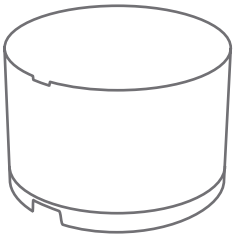
BASE
Formada por:
1. Cubeta de agua (en la parte superior, donde se introducirá el agua)
2. Botones táctiles (parte frontal) (vapor, cuchillas y vacío)
3. Tubo conector de vacío y boquilla (enrollado en la base)
4. Botón on/off (parte trasera)
5. Cable de alimentación eléctrica
6. Bomba de vacío + Motor (en su interior, no visibles)



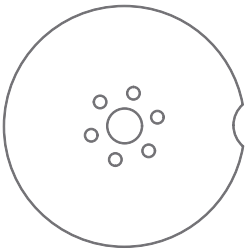
JARRA DE PREPARACIÓN + CUCHILLAS + CESTA + TAPA
Conjunto de elementos para CALENTAR, DESCONGELAR, COCER, ESTERILIZAR y TRITURAR:
Formada por:
7. Jarra (con marcador de volumen de agua para verterla dentro de la cubeta)
8. Cesta de calentar/ descongelar/ cocer/ esterilizar
9. Tapa con sistema de seguridad (de agarre superior)



ACCESORIO ALARGADOR DE JARRA
Para calentar y esterilizar recipientes de diversos tamaños.



REJILLA DE APOYO
Sirve para apoyar los productos que vayan a ser calentados y/o esterilizados. Se colocará sobre la jarra, sólo en los casos que se añada el accesorio alargador.



· CONSEJOS

ANTES DE SU USO

Antes de su primer uso, quitar el embalaje y leer atentamente todas las instrucciones de uso.

· El Robot de cocina Link™ está destinado a un uso exclusivamente doméstico en zona cubierta (no al aire libre).
· No ha sido previsto para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni por personas sin experiencia o conocimientos, salvo si éstas pueden ser supervisadas o recibir instrucciones previas sobre la utilización del aparato por parte de una persona responsable de su seguridad.
· Conservar el Robot de cocina Link™ fuera del alcance de los niños.
· Se aconseja limpiar cuidadosamente todos los componentes que vayan a estar en contacto directo con los alimentos (ver consejos de limpieza).
· No encienda nunca el Robot de cocina Link™ sin haber llenado antes la cubeta con la cantidad de agua suficiente (especificada en la tabla de dosis) si utiliza las funciones Cocer, Calentar, Descongelar y/o Esterilizar.
· Utilizar únicamente agua sin ningún aditivo, ya que estropearía el aparato. No introducir nunca agua directamente del grifo a la cubeta. Hacerlo siempre con la jarra de preparación (recomendada a temperatura ambiente).
· Asegúrese de que las piezas del Robot de cocina Link™ estén bien instaladas.
· Si el cable de alimentación está dañado o el aparato no funciona correctamente, envíelo al servicio post-venta de Robot de cocina Link™ o a su representante nacional certificado para que lo examine.
· No utilice alargadores eléctricos.
· Cualquier otro uso del Robot de cocina Link™ y del uso de otros accesorios no especificados, podría resultar peligroso.
· No ponga el Robot de cocina Link™ cerca de fuentes calientes.
· Utilizarlo siempre sobre superficies planas y estables.
· Asegúrese de que la cuchilla está bien colocada cuando se necesite cocer y triturar.
· La cesta de preparación siempre deberá permanecer dentro de la jarra cuando se desee cocer, calentar, descongelar y esterilizar.
· Comprobar con regularidad que el orificio de salida de vapor, situado en el accesorio alargador de jarra y en la jarra de preparación, no están taponados.
· Apague y desconecte el aparato de la toma de corriente antes de cambiar cualquier accesorio o entrar en contacto con los componentes móviles en uso.
· Se puede apilar para su almacenamiento y, así, conseguir un ahorro de espacio.
· Incluye un botón pulsador con LED integrado.
· Incluye una pinza para extraer los objetos calientes.

DURANTE SU USO

· Existe riesgo de quemaduras si se acerca hacia el orificio de salida de vapor.

· Usar siempre el Robot de cocina Link™ con las cuchillas colocadas (solo desmontar para limpieza).

· Cuando se utilice el kit de esterilizado se deberá mantener colocada la cesta.

· No abra nunca la tapa cuando esté en funcionamiento.

· No mover ni tapar el Robot de cocina Link™ durante su utilización.

· No desencaje nunca el conjunto de cocción ni el conjunto de calentar/esterilizar de la base hasta que se oiga la señal sonora y hasta que se enfríe el conjunto.

· Hay riesgo de salpicaduras del alimento cuando se mezcla en estado caliente.

DESPUÉS DE SU USO

· No deje nunca agua en la cubeta, tire el agua sobrante después de cada utilización, y limpie la cubeta de posibles restos, esperando siempre que el robot ya se haya enfriado.
· Tenga mucha precaución: Cualquier elemento/accesorio caliente, se deberá manipular sólo después de que se haya enfriado, o se deberá coger por su respectivo asidero.
· Desenchufe siempre el aparato antes de limpiarlo, de rellenarlo, de efectuar cualquier operación con la cuchilla y después de cada utilización. No lo desenchufe tirando del cable.
· Desconecte siempre el aparato antes de llenarlo o de realizar cualquier operación con la cuchilla y después de cada uso. No desenchufar el aparato tirando del cable.

· LIMPIEZA

Separar entre sí todos los componentes a lavar.
No utilizar productos abrasivos para limpiarlo.

BASE

· Desenchufar la base de la corriente antes de su limpieza.
· No sumergir nunca la base en agua o en cualquier otro líquido, ni introducir en el lavavajillas.
· Limpiarla únicamente con un paño húmedo.
· Para descalcificar regularmente la cubeta: En función de la calidad del agua utilizada, con el tiempo se puede producir un depósito de cal en la parte inferior de la cubeta. Es importante desincrustarla regularmente introduciendo una mezcla de 100 ml de agua caliente + 100 ml de vinagre blanco. Deje que la mezcla actúe durante aproximadamente 30 minutos antes de vaciar la cubeta y séquela con un paño húmedo.

JARRA, CESTA, Y OTROS COMPONENTES DE PLÁSTICO

· Lavarlos a mano con un detergente común para vajillas (no detergentes abrasivos).
· Aclarar con abundante agua.

Antes de lavar la jarra, se aconseja extraer cuidadosamente las cuchillas.

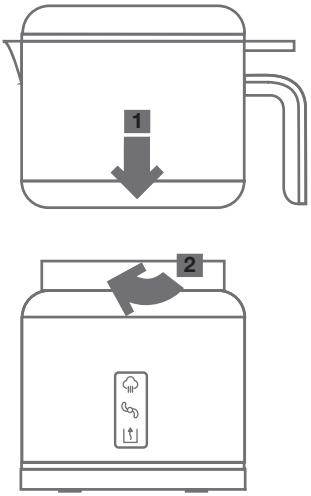
CUCHILLAS

· Aclarar con abundante agua antes de su extracción.
· Limpiar con jabón neutro la superficie de la cuchilla con delicadeza para evitar cortarse (evitar otro tipo de jabones ya que los daños pueden ser irreparables).
· Aclarar con abundante agua.

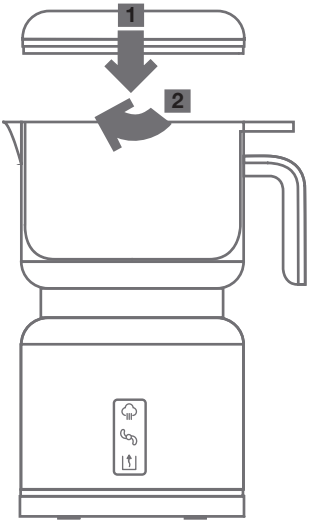
Se desaconseja el lavado o enjuagado en lavavajillas debido a la humedad que se genera en su interior.

· MODO DE EMPLEO

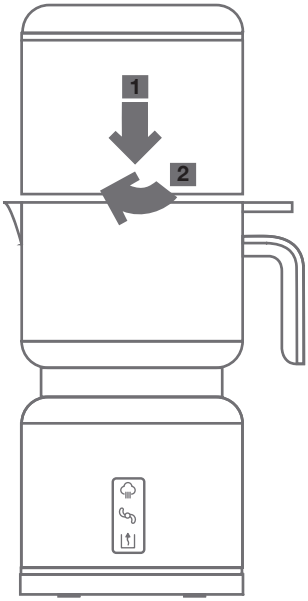
El robot funcionará únicamente si el cable de alimentación está enchufado, y si los componentes están bien encajados (jarra de cocción o cesta de esterilizar bien ajustados a la base, girándolos en el sentido de las agujas del reloj).



CÓMO MONTAR LA JARRA



CÓMO MONTAR LA TAPA



CÓMO MONTAR EL ESTERILIZADOR

· **IMPORTANTE:**
No hacer funcionar sin haber insertado la cantidad de agua y alimento necesario.

CUADRO DE FUNCIONES:
1 INTERRUPTOR (UBICADO EN LA PARTE TRASERA) Y 3 BOTONES TÁCTILES (UBICADOS EN LA PARTE FRONTAL).

1. INTERRUPTOR ON/OFF.
Ubicado en la parte trasera del aparato: Los 3 pictogramas frontales (vapor, triturado, vacío) se iluminarán de color verde (indicando que las 3 funciones están listas). Si la jarra de cocción o cesta de esterilizar no están bien ajustadas, los pictogramas de vapor y vacío se iluminarán en verde intermitente hasta que se coloquen correctamente.

2. VAPOR.
Cuando se presione el símbolo vapor, se iluminará de **azul**, indicando que está en marcha para cocer, calentar, esterilizar y/o descongelar (según la cantidad de agua introducida). (Ver tabla de dosis)

Símbolo de vapor iluminado **en rojo intermitente:** Robot caliente (se aconseja no tocar el aparato hasta que cambie a color **verde** (2 min.)

Al terminar se oirán 2 bips, y automáticamente los 3 pictogramas se iluminarán de color **verde**.

3. CUCHILLAS.
Para que funcione, se deberá presionar (sin mantener) el símbolo cuchillas.
Si no funciona, asegúrese que la jarra y la tapa estén bien encajadas.

Símbolo cuchillas en **azul**, Robot de cocina Link™ batiendo (a los 10 seg. de triturar, se parará automáticamente por precaución de no quemar el motor).

Después del primer ciclo los pictogramas parpadearán en **rojo**, y después de 10 segundos podrá pulsar el símbolo de la cuchilla de nuevo.

Volver a presionar si se desea seguir batiendo (máx. 2 ciclos seguidos), después de dos ciclos, el LED se iluminará en **rojo**.

Después de 2 ciclos de triturado el motor quedara detenido durante 1 min hasta poder ser accionado de nuevo.

Al terminar, automáticamente los 3 pictogramas se iluminarán de color **verde**.

4. VACÍO.

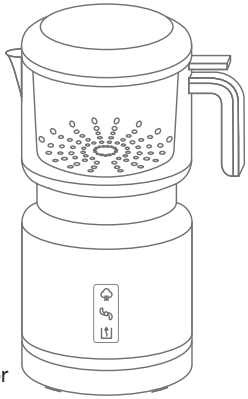
Presionar (sin mantener) el símbolo vacío e inmediatamente se realizará el vacío. Durante la realización del vacío, el símbolo se iluminará en **azul**. Al terminar el ciclo de vacío, automáticamente los pictogramas (botones táctiles) se iluminarán de color **verde**.
Si se vuelve a presionar el botón de vacío mientras esta en marcha la bomba, se cancelará automáticamente el proceso.
El sistema se apagará automáticamente por seguridad si la boquilla no esta conectada al recipiente o no esta cerrada la conducción del vacío, en un tiempo estimado de espera de 30 seg.

· COCER (COCINAR AL VAPOR)

Información específica para leer antes de utilizar el robot para cocer (cocinar al vapor):

· No poner el Robot de cocina Link™ en funcionamiento en modo cocción sin agua en la cubeta.
· Las cuchillas deben estar colocadas durante la cocción.
· Durante la cocción, la tapa deberá estar siempre bien colocada.
· Después de la cocción:
  · No toque la cubeta de agua hasta que se haya enfriado.
  · La manipulación del conjunto de la jarra de preparación se deberá hacer siempre con mucha precaución ya que estará muy caliente (sujetarlo siempre por su asidero).
· Se recomienda limpiar los accesorios con agua limpia y secar con un paño seco después de cada utilización (la base no limpiarla con agua, únicamente con un paño).

MODO DE USO:



· Llenar la jarra de preparación con la cantidad de agua necesaria y verter dicha agua en la cubeta (agua siempre a temperatura ambiente).
· Cortar los alimentos en dados y meterlos dentro de la cesta de cocción.
· Introducir la cesta de cocción (con los alimentos en su interior) apoyada dentro de la jarra de preparación.
· Tapar la cesta y la jarra con la tapa (la tapa posee una mínima rosca que actúa de seguro para evitar daños).
· Encajar el conjunto (cesta + jarra + tapa) en la base, girándolo en el sentido de las agujas del reloj hasta bloquear.
· Enchufar el cable en la toma de pared y encender el interruptor On/Off: Si el conjunto ha quedado bien bloqueado, los 3 pictogramas (vapor, triturado, vacío) se iluminarán de color verde. Si no es así, por seguridad, el robot no funcionará hasta que se vuelva a encajar bien).
· Presionar el símbolo vapor. El proceso empezará automáticamente (el indicador vapor se iluminará de color azul).
· Cuando haya terminado el proceso, el indicador vapor cambiará a color rojo intermitente, indicando que el robot está caliente.
· Cuando se finalice el vapor, el indicador de vapor rojo (2 min.) se oirán 2 bips seguidos indicando así que ya ha finalizado. Los 3 pictogramas (vapor, triturado, vacío) se volverán a iluminar automáticamente de color verde, indicando que cualquier función está disponible.
· Abrir la tapa por su zona superior de agarre.
· Sacar la cesta de cocción por su asa.
· Según la receta, tirar o conservar el caldo de la jarra de preparación, y vaciar el contenido de la cesta en la jarra.
· Si se desea consumir o conservar los alimentos sin batirlos, verterlos en el recipiente Robot de cocina Link™ o en otro recipiente deseado.
· Si se desea batir los alimentos, leer las instrucciones de batir.

Es recomendable desenchufar siempre el aparato antes de limpiarlo o cuando ya no se desee utilizarlo.

· ENVASAR AL VACÍO

Información específica para leer antes de utilizar el robot como envasador al vacío:

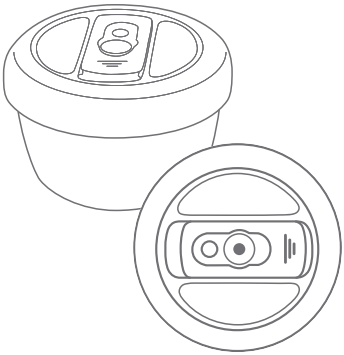
· Llenar el recipiente de vacío del Robot de cocina Link™ de comida.
· Tapar el recipiente de vacío enroscando su tapa (la posición de la pieza plástica móvil debe estar centrada) (ver imagen)
· Enchufar el cable en la toma de pared y encender el interruptor On/Off: Si el conjunto ha quedado bien bloqueado, los 3 pictogramas (vapor, triturado, vacío) se iluminarán de color **verde**. Si no es así, por seguridad, el robot no funcionará hasta que se vuelva a encajar bien).
· Presionar (sin mantener) el símbolo vacío e inmediatamente se realizará el vacío. Durante la realización del vacío, el símbolo se iluminará en **azul**.

¡Atención! Si se vuelve a presionar el botón de vacío mientras está en marcha la bomba, se cancelará automáticamente el proceso.

· Al terminar el ciclo de vacío, automáticamente los pictogramas (botones táctiles) se iluminarán de color **verde**, indicando que cualquier función está disponible.

¡Atención! El sistema se apagará automáticamente por seguridad si la boquilla no está conectada al recipiente o no está cerrada la conducción del vacío en un tiempo máximo de espera de 30 segundos.

· Introducir el tubo en la ranura inferior que anteriormente lo había desenrollado y engancharlo en la parte inferior trasera de la base.
· Una vez realizado el vacío en el recipiente de vacío, desplazar la pieza hacia la izquierda, bloqueando así la posible entrada de aire o salida de líquidos. (Ver imagen)
· Para poder abrir el recipiente una vez ha sido envasado al vacío, desplazar la pieza hacia la derecha, presionar hacia abajo y desenroscar la tapa. (Ver imagen)



Es recomendable desenchufar siempre el aparato antes de limpiarlo o cuando ya no se desee utilizarlo. Se pueden usar otros recipientes de vacío con boquilla estándar.

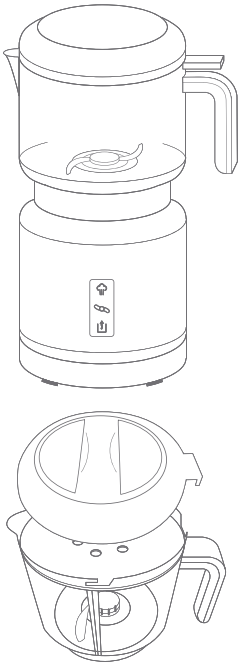
· BATIR-TRITURAR

Información específica para leer antes de utilizar el robot como batidora:

· Sólo utilice la batidora con alimentos cocidos (no duros, crudos, ni congelados).
· No coloque nunca una cantidad excesiva de alimentos a batir en la cesta.
· Corte los ingredientes en cubos de 1cm aproximadamente para llegar a obtener un resultado más homogéneo.
· Lo normal es utilizar 1 solo ciclo de batido (cada ciclo es de 10 segundos). No haga funcionar el triturado durante más de 2 ciclos seguidos. Si el resultado del triturado sigue siendo no adecuado, deje pasar 1 minuto para poder seguir el mismo proceso de triturado.
· Las cuchillas están muy afiladas. Se deberán manipular, en caso de necesidad y por higiene, con precaución. Después de limpiar la cuchilla, comprobar que la junta está bien colocada.
· Se recomienda limpiar los accesorios con agua limpia y secar con un paño seco después de cada utilización (no sumergir la base en agua, limpiarla únicamente con un paño).

¡Atención! La función de batir-triturar solo podrá realizarse 2 veces por minuto.

MODO DE USO:
· Colocar los alimentos a triturar en la jarra de preparación (mezclados o no con el caldo, según la receta a seguir).
· Coloque la rejilla de apoyo antes de tapar la jarra.
· Tapar la jarra.
· Encajar el conjunto (jarra + tapa) en la base, girándolo en el sentido de las agujas del reloj hasta bloquear.
· Enchufar el cable en la toma de pared y encender el interruptor On/Off: Si el conjunto ha quedado bien bloqueado, los 3 pictogramas (vapor, triturado, vacío) se iluminarán de color **verde**.
Si no es así, por seguridad, el robot no funcionará hasta que se vuelva a encajar bien.
· Para su funcionamiento, se deberá presionar (sin mantener) el símbolo cuchillas. El indicador de cuchillas se mantendrá **azul** durante todo su proceso. El robot automáticamente se parará a los 10 seg. (1 ciclo de triturado) y el indicador cuchillas, junto con los otros indicadores (vapor y vacío) se volverán a iluminar de **verde**, indicando que puede volver a manipular el robot.
Volver a presionar si se **desea seguir batiendo (máx. 2 ciclos seguidos), después de dos ciclos, el LED se iluminará en rojo**. Después de 2 ciclos de triturado el motor quedará detenido durante 1min hasta poder ser accionado de nuevo. Si vuelve a presionar el botón de cuchillas mientras está en marcha, se cancelará automáticamente el proceso.
· Abra la tapa por su asa de agarre y a continuación extraiga la rejilla de apoyo y vierta el contenido en otro recipiente para su consumo o su conservación (ayudar con una espátula de plástico o madera para no dañar las cuchillas).



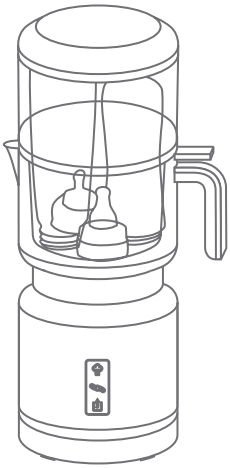
Es recomendable desenchufar siempre el aparato antes de limpiarlo o cuando ya no se desee utilizarlo.

· ESTERILIZAR, CALENTAR O DESCONGELAR

Información específica para leer antes de utilizar el robot como esterilizador/ calentador/ descongelador:

· No poner el Robot de cocina Link™ en funcionamiento en modo calentar o esterilizar sin el agua necesaria en la cubeta.
· La cuchillas deben estar colocadas durante la esterilización/ calentamiento/ descongelación.
· Es necesario utilizar la cesta para calentar, descongelar o esterilizar, de lo contrario, se estropearía el robot.
· No deje calentar más del tiempo recomendado, pues podría favorecer el desarrollo de microbios en los alimentos.
· Apto para todo tipo de biberones (bajos, altos, anchos o gruesos, de cristal, plástico, tetinas y chupetes de caucho o silicona).
· Los biberones y tarros siempre deben estar abiertos (se recomienda el uso de componente de cristal o polipropileno).
· No calentar biberones llenos.

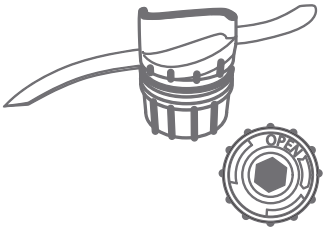
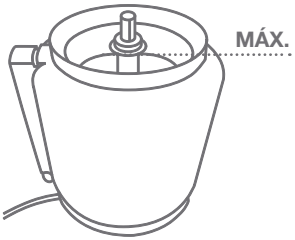
MODO DE USO:
· Llenar la jarra de preparación o cualquier otra jarra con medidor con la cantidad de agua necesaria (ver tabla de dosis) y verter dicha agua en la cubeta (agua siempre a temperatura ambiente).
· Colocar la jarra de preparación + la cesta de cocción en caso de:
  · **Calentar/ Descongelar alimentos:** Se deberán colocar los alimentos a calentar en un recipiente sin su tapa (el recipiente Robot de cocina Link™ u otro recipiente de cristal/polipropileno). Se ubicará dicho recipiente en el interior de la cesta (si se desean calentar/descongelar dos recipientes, el segundo colocarlo sobre la rejilla de apoyo). Añadir el alargador de jarra siempre que sea necesario.
  · **Esterilizar biberones o chupetes:** Se deberán colocar los productos a esterilizar en el interior de la cesta. Siempre boca abajo. Siempre que se necesite, se podrá añadir la rejilla de apoyo y el alargador de jarra, ya que ofrecerán mayor capacidad.



· En caso que fuera necesario necesario, acoplar el alargador de jarra y poner la tapa.
· Enchufar el cable en la toma de pared y encender el interruptor On/Off: Si el conjunto ha quedado bien bloqueado, los 3 pictogramas (vapor, triturado, vacío) se iluminarán de color **verde**.
Si no es así, por seguridad, el robot no funcionará hasta que se vuelva a encajar bien.
· Presionar el símbolo vapor. El proceso empezará automáticamente (el indicador vapor se iluminará de color **azul**).
· Cuando haya terminado el proceso, el indicador vapor cambiará a color **rojo intermitente**, indicando que el robot está caliente (2 min.)
· Cuando se finalice el vapor, y el indicador de vapor rojo se apague, se oirán 2 bips seguidos indicando que ya ha finalizado. Los 3 pictogramas (vapor, triturado, vacío) se volverán a iluminar automáticamente de color **verde**, indicando que cualquier función está disponible.
· Abrir la tapa por su zona superior de agarre.
· **En caso de haber calentado/ descongelado alimentos:** Sacar el tarro siempre utilizando un paño (tener cuidado con el agua residual ya que al final de la cocción estará muy caliente).
Para conseguir una temperatura homogénea del alimento calentado, mezclarlo con una espátula o cuchara.
· **En caso de esterilización:** Dejar enfriar. La manipulación del conjunto se deberá hacer siempre con mucha precaución ya que estará muy caliente (sujetarlo siempre por su asidero).

No se recomienda descongelar los alimentos a temperatura ambiente, siempre hacerlo en la nevera o con el Robot de cocina Link™.
Es recomendable desenchufar siempre el aparato antes de limpiarlo o cuando ya no se desee utilizarlo.

· INDICACIONES PARA EL USUARIO

		
ADVERTENCIA CON EL VAPOR: Tenga cuidado con el orificio de salida de vapor caliente. No acercarse mientras esté calentando.	**DESBLOQUEO DE LAS CUCHILLAS:** Gire la tuerca hacia la derecha para desbloquearlas y extraerlas para su limpieza.	**MÁX. NIVEL DE AGUA EN EL DEPÓSITO:** No sobrepasar el nivel máximo de agua (400 ml) en el depósito. Siga las instrucciones de la receta en cuanto a la cantidad de agua a añadir.

· ADVERTENCIAS

· La temperatura de los alimentos a ingerir aconsejada por los pediatras es de 30-33º.
· El material, grosor y estructura de los biberones o recipientes son elementos que pueden afectar a la temperatura del biberón.
· Las dosis se dan a título indicativo, para evitar todo riesgo de quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos antes de dárselos al bebé.
· El componente podría estropearse si penetra agua en el interior de la bomba.
· Recuerde y asegúrese de colocar la cesta al hacer uso de todas las funciones de calentar. En caso contrario el biberón podría estropearse al pulsar el interruptor equivocado.

· FICHA TÉCNICA

Tensión	230-240V / 50-60 Hz
Potencia de vapor	410-450 W
Potencia de succión	0,7 bar
Potencia de triturado	200 W (con reductor)
Ciclos de funcionamiento de triturado	10 seg
Capacidad de la cubeta de agua	400 ml
Capacidad de cesta de cocción	600 ml

ELIMINACIÓN SOSTENIBLE CON EL MEDIO AMBIENTE

¡Usted puede contribuir a preservar el medio ambiente!
No olvide respetar las normas locales: Lleve los equipos eléctricos a un centro de recogida de residuos pertinente.

¡CUIDADO!

LEER LAS INSTRUCCIONES

¡CUIDADO!: SALIDA DE VAPOR CALIENTE

suavinex®

· DOSIS DE AGUA

		DOSIS DE AGUA		
	ALIMENTOS	**100ml**	**150ml**	**200ml**
VERDURAS	PATATAS		**X**	
	ZANAHORIAS		**X**	
	JUDIAS VERDES		**X**	
	CALABACÍN		**X**	
	PUERROS		**X**	
	GUISANTES		**X**	
	CALABAZA		**X**	
	COLIFLOR / BRÓCOLI			**X**
CARNES	ROJAS		**X**	
	BLANCAS		**X**	
PESCADO		**X**		
FRUTAS	MANZANAS	**X**		
	PERAS	**X**		
	MELOCOTÓN	**X**		
	UVA	**X**		
TIEMPO DE COCCIÓN		**13 min aprox.**	**18 min aprox.**	**22 min aprox.**
ESTERILIZAR		**400ml – 35 minutos aprox.**		

Cortar todos los alimentos en dados de 1cm aproximadamente.
Estas dosis son a modo informativo.